9.

DIE GESUNDHEIT

„Ist es aber langweilig, immerfort an die Gesundheit zu denken... sich in acht zu nehmen, sich zu schonen, zu entsagen und was noch?!... Das Leben wird ja zu einer ununterbrochenen Angst, zu einer kleinlichen Selbstbeobachtung, zu einer peinlichen Selbstverfolgung... Wo bleibt dann die Freude am Leben? Wer wird da noch überhaupt leben wollen?"... So schrieb ich an meinen Grossvater, als ich vor Jahren wegen einer Lungenkrankheit ein mehrmonatiges Heilanstalts-Regime auskosten musste und meinen jugendlichen Uebermut nicht zu bändigen verstand. O, wie ich mich damals grämte...

Der liebe Grossvater! Er ist schon lange heimgegangen... Aber sein Brief liegt vor mir, und ich hätte diesen Brief so gerne meinen Enkeln überliefert, dass er nicht verlorenginge...

„Du liebe Ungeduld!" schrieb er mir zurück. „Lass doch ein bisschen von Deinem Gram! Sei ruhig und störe Deinen Arzt nicht. Damit meine ich nicht Deinen Chefarzt, der Dich behandelt, sondern Deinen Eigenarzt, mit dem Du in Zwist stehst. Von dem weisst Du noch nichts? Gut, ich will Dir von ihm was erzählen. Aber Du sollst Dich ruhig hinlegen, auf den Rücken... Jetzt entspanne Dich mal, lass Dich los, als möchtest Du einschlummern... Kein mürrisches Gesicht! Auch die Schmerzensfalte muss von der Stirn weg... Und nun lausche, denn es gilt eben zu lauschen.

„Jeder von uns hat einen eigenen Arzt, und der haust im Verborgenen. Er ist nicht zu sehen. Er ist auch nicht

zu sprechen. Er kann nur belauscht werden. Uebrigens sehen wir ihn zuweilen in Träumen, wissen aber nicht, dass er es ist. Gewöhnlich ist es dann ein freundliches, vertrauenerweckendes Wesen, das uns wohlwollend begleitet, uns in allen Sachen beisteht und Unannehmlichkeiten beseitigt, oft ohne ein Wort zu sagen, zuweilen sogar in unbestimmter, unpersönlicher Gestalt, wie im Schatten auftretend. Das ist also unser Eigenarzt, der uns vom Himmel fürs irdische Leben mitgegeben ist...

„Nun ist uns auch ein besonderes geheimnisvolles Lauschen mitgegeben, damit wir, als persönliche Lebewesen, mit unserer eigenen unterirdischen Kraft in Verbindung treten könnten. Diese Kraft baut unseren Organismus auf — dies wunderbare Zusammen von Leib und Seele. Sie schaltet und waltet, leitet und pflegt, und ist überall gegenwärtig. Man könnte sie auch als unseren inneren Baumeister bezeichnen. Er lässt Dich morgens erwachen, weil Du eben genug geschlafen hast. Gleitest Du aus beim Gehen, so sorgt er um Dein Gleichgewicht. Kaum hast Du Dir in den Finger geschnitten — schon wird von ihm alles zur Heilung Notwendige veranstaltet. Was Du auch tun mögest, er sorgt um Dich, ununterbrochen. Hast Du genug gearbeitet, so warnt er Dich in Form der Müdigkeit. Hast Du genug gewacht, so meldet er es Dir in Form der Schläfrigkeit, und Du wirst vom Gähnen überfallen. Bald meldet er sich durch Hunger und Durst; bald winkt er Dir durch unangenehme Empfindungen oder gar durch Schmerz ab; bald fröstelt er Dir, mahnend, über den Rücken... Er weiss Dir über jedes Zuviel und Zuwenig einen Wink zu geben. Er ist es, der die schwangere Frau veranlasst, Kreide oder

Holzkohle, an der ihr eben fehlt, zu essen. Er ergreift Dein Herz mit kaltem Entsetzen, wenn Du in der Finsternis vor einer unsichtbaren Gefahr stehst. Er ist der kluge Hüter der Gesundheit, der grosse Meister des Masses und des Gleichgewichts, der feine Haushälter unserer irdischen Hülle und Form. Zweckmässigkeit und Mass sind seine ewigen Forderungen. Stumme, schöpferische Weisheit — seine Lebensweise. Von uns verlangt dieser Hüter und Arzt — Kunst des Lauschens und Gehorsam. Und was er uns dafür gibt — ist die aus sich selbst quellende Gesundheit...

„Dieses Lauschen hat der neue Mensch verlernt. Was der glückliche, der sogenannte «primitive» Mensch konnte, kann der heutige unglückliche Klügler nicht mehr. Er ist stolz auf sein Denken und hält das Denken für die Hauptsache im Leben. Er wähnt, die Kultur wäre über die Natur erhaben und dürfe ihr gebieten. Er ist der selbstzufriedene Verstandeskerl und sucht die Gott-geschaffene Natur durch seine Willkür immer mehr zu unterjochen oder zu ersetzen. — Er geht so weit, dass er naturwidrige Theorien und Lebensweisen erfindet und alles auf den Kopf zu stellen sucht. Und seine Gottlosigkeit blendet ihn immer mehr und verführt ihn immer weiter. Die Sünde der Naturwidrigkeit wird immer grösser und das muss sich rächen. Ungehorsam der Natur bricht dem Menschen das Rückgrat: denn, wer sich gegen die Gott-geschaffene Natur empört, der meutert auch gegen Gott.

„So müssen wir also etwas zurück — zur Gott-geschaffenen Natur, um die Gabe des Himmels wie-

der in Empfang zu nehmen. Wir müssen unserem verborgenen Baumeister lauschen. Wir müssen ihn gleichsam befragen, ohne auf eine Redeantwort hoffen zu dürfen: was er «haben möchte» und was er «meiden möchte», was ihm passt und frommt und was ihm schadet. Das ist — bewahre — kein Klügeln, kein Erfinden, auch kein Jagen nach Lustkitzel. Vielmehr — ein Nachinnen-Gehen, gleichsam ein Er-innern. Da wird die uralte Tiefe, die vielleicht ganz verschollen oder fast ausgetrocknet ist, geweckt. Man pocht an die Türe des eigenen Baumeisters, um sich an seiner natürlichen Selbstweisheit wieder zu beteiligen und das organische Urempfinden wieder herzustellen. Man ruft in sich das Stück Gott-gegebener Natur wach und folgt ganz unmittelbar den weisen Winken des wortlosen Ablehnens und Verlangens. Da schlummert ja der schaffende Keim der Gesundheit, diese uralte und wunderbare, halb verschollene Gabe, die wir vom Herrn durch die Natur erhalten.

„Siehst Du, mein lieber Ungeduldiger? Diese Verbindung mit Deinem Baumeister und Arzt hast Du auch verloren und darum bist Du erkrankt. Jetzt musst Du sie wieder herstellen. Nicht bloss, dass Du von Deinem Husten genesest, sondern dass Du eine neue Lebensweise beginnest. Du musst wieder in den lebendigen Rhythmus der Natur eintreten, gleichsam untertauchen — nicht willkürlich, nicht mit Gewalt, das geht nicht von heute auf morgen. — Nach und nach musst Du Dich daran gewöhnen, dass Du hier nicht zu gebieten, sondern zu gehorchen hast. Du musst mit der Natur, aus der Natur leben und schaffen — dann trägt sie Dich willig und freudig. Denn die Natur ist wie das Schicksal — sie schleift den

Unwilligen und leitet den Gehorsamen. Traue Deinem Eigenarzt, horch auf seine Winke und Warnungen, dann brauchst Du Dich gar nicht um Deine Gesundheit so peinlich zu kümmern: er tut es für Dich. Du lebst, liebst und schaffst — und er sorgt um Deine Gesundheit. Du folgst seinen organischen Anforderungen, und er kommt Deinen geistigen Ansprüchen nach. Dann seid Ihr eine lebendige, gesunde Einheit. Und Du bist gesund und geniessest eine herrliche, sichere Ruhe.

„Ja, mein Lieber, die Gesundheit ist viel mehr, als man es ahnt... Sie ist eine Gott-gewollte Harmonie zwischen unpersönlicher Natur und persönlichem Geist. Jeder Mensch ist dazu berufen und bestimmt, gesund zu sein. Der Herr will uns nicht im kranken Zustand sehen; daran hat er keinen Gefallen. Er sendet uns die Krankheit, damit wir gesunden — als Weg zu neuer Gesundheit. Die Krankheit ist also wie eine Geheimschrift; in dieser Geheimschrift steht etwas über das alte, unrichtige Leben unserer Vergangenheit, und etwas über das neue, richtige Leben unserer Zukunft. Und diese Schrift müssen wir entziffern, deuten und erfüllen.

„Und das ist alles — ein Wunder, ein lebendiges Wunder, an dem wir trockenen und seichten Herzens gleichgültig vorbeigehen. Denk Dir nur: diese in uns allen schlummernde Veranlagung zur Gott-gewollten Harmonie, — diesen kleinen inneren Baumeister, der berufen ist, in uns diese Harmonie zu verwirklichen, — diese geheimnisvolle Fähigkeit, sich der eigenen verheissenen Harmonie zu er-innern, — diese Möglichkeit, seine Rückkehr zur Natur als Einkehr bei Gott zu gestalten...

„Du brauchst mir übrigens nicht aufs Wort zu vertrauen . . . Erlebe das alles selbst, prüfe, erfahre und siehe ein. Und habe Geduld mit Dir selbst, der Du zu dieser Gott-gewollten Harmonie zurück willst . . .“

Seitdem habe ich auch wirklich alles erlebt, geprüft und eingesehen; und den Brief so oft gelesen, bis ich ihn fast auswendig konnte.